

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Enero 2022

COLEGIO: COLEGIO ARZOBISPAL SAN ISIDORO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 Lentejas a la riojana Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con guisantes Yogur y pan integral	12 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral	13 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	14 Espirales con tomate Filete de merluza en salsa verde con patatas fritas Yogur y pan integral	VE: 2838/679 GT: 23 GS: 5 HC: 91 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 3
17 Crema de calabaza Estofado de cerdo con patatas dólal Fruta y pan integral	18 Macarrones con salsa de tomate Pollo empanado con judías verdes salteadas Yogur y pan integral	19 Alubias guisadas Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	20 Sopa de cocido Lomo en salsa con verduras Fruta y pan integral	21 Arroz tres delicias Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan integral	VE: 3007/719 GT: 24 GS: 4 HC: 95 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
24 Lentejas a la campesina Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	25 Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan integral	26 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con verduras Fruta y pan integral	27 Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	28 Paella Bacalao al horno con patatas al vapor Yogur y pan integral	VE: 3307/791 GT: 32 GS: 5 HC: 101 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 3
31 Judías verdes con refrito San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral					VE: 2880/689 GT: 29 GS: 4 HC: 104 AZ: 31 PROT: 18 SAL: 2